VIDEO SCRIPT

Oplossen van trauma

In deze video ga ik je handvatten geven om je eigen traumatische ervaringen aan te pakken. We gaan niet zozeer de focus op de gebeurtenis zelf leggen maar kijken wel of er een aangeleerd gedrag is ontwikkeld. En dat aangeleerde gedrag, de maniertjes, je maskertje, de uitingen, noem maar op, ga je eigenlijk onbewust creëren om zo zover mogelijk van de pijn en angst te blijven die de trauma heeft opgeleverd. Het kan dus zo maar zijn dat je geen enkele last hebt van een traumatische ervaring, alleen heb jij op sommige momenten, een gedrag ontwikkeld, waar je misschien dan niet trots op bent maar wat voor jou eigenlijk een acceptatie is van; 'Nou zo ben ik gewoon, dit hoort bij mijn persoonlijkheid'.

Maar even voor alle duidelijkheid en ik geef maar een voorbeeld, een kort lontje is niet aangeboren. Dus als je denkt daar moet ik maar mee leren dealen in het leven, dan is dat natuurlijk de grootste onzin. Het is gecreëerd, jij hebt het gecreëerd en daar heb jij alle redenen voor gehad, maar als je het nu weet en erover nadenkt, meer helderheid krijgt en eigenlijk niks meer met dit gedrag kunt en het je ook nog eens blokkeert en weghoudt van jouw hart-authenticiteit, dan wil je natuurlijk niets liever dan deze shit oplossen. En dan wil jij jouw gedrag herkennen en veranderen, aanpassen of er gewoon mee stoppen.

En nogmaals deze cursus is geen oplossing voor het verwerken van hele zware trauma's zoals seksueel misbruik, zware ongelukken of verlies van een dierbare. Nogmaals zoek dan hulp die bij jou past, want alleen dan werkt het voor jou. En ga ook zeker op zoek (en dit is mijn persoonlijk advies,) in het holistische en energetisch gebied van geneeskunde en dat is heel vaak de oosterse geneeskunde.

De westerse geneeskunde richt zich vooral op de 'gevolgen' van het probleem en probeert deze dan op te lossen. De Oosterse geneeskunde richt zich vooral op de oorzaak om het probleem op te lossen. Je ziet wel steeds vaker dat de Westerse geneeskunde nieuwsgierig is naar de Oosterse geneeskunde en gelukkig werken ze steeds vaker samen. Maar dit is belangrijk en ik hoop dat het je helderheid geeft.

VIDEO SCRIPT

Oplossen van trauma

De Westerse geneeskunde past alleen een manier van genezing toe als het wetenschappelijk bewezen wordt door onderzoek en natuurlijk is dit niet verkeerd, maar daar ben jij niet altijd volledig mee geholpen. In de Oosterse geneeskunde gebruiken ze vaak technieken die al eeuwenoud zijn en vaak fantastisch werken en een goed heilzaam resultaat hebben. Maar omdat er vaak geen wetenschappelijk bewijs voor is of een echte verklaring wordt het als alternatief gezien. Maar waarom moet je een wetenschappelijke onderbouwing of verklaring hebben als het jou helpt? De westerse geneeskunde wil jou ook helpen, maar doen dat voornamelijk met therapie en pillen. En dat vaak voor langere tijd. Door de pillen loop je ook nog risico op bijwerkingen waar je niet blij van wordt, maar die je wel op de koop toe moet nemen.
Ik wijk iets te veel af, maar het raakt mij ontzettend als ik mensen onnodig zie lijden en worstelen met traumatische ervaringen. Ze geven dan radeloos op en accepteren dan het trauma omdat ze geen helderheid krijgen, maar dat is iets voor een andere cursus…

Ik geef je dus een soort van acht stappen plan, die je kunt toepassen als jij door een traumatisch ervaring jouw gedrag hebt aangepast. Ter onderdrukking of compensatie om onbewust zo ver mogelijk van de traumatische pijn weg te blijven.
We lopen de acht stappen samen door. Er zit niet echt een volgorde in, maar neem in je op wat goed voor jou voelt en waar je iets mee kunt en waar jij je nog in kunt ontwikkelen.

1. Neem alle tijd en gun jezelf deze tijd.
Hoe lang het duurt om een trauma te verwerken is van tevoren niet echt bekend, maar hoe meer weerstand je hebt tegen de tijd, hoe lastiger het wordt en hoe langer het duurt. Het proces moet niet de frustratie worden. Neem daarom alle tijd en ruimte en zet er geen druk op.

2. Luister en voel jouw emoties.
Let even goed op wat ik zei: ‘Luister en VOEL jouw emoties’, dat is bijna hetzelfde als naar je gevoel luisteren, maar in dit geval richt jij jouw gevoel alleen op de emotie die ontstaat of die je hebt.

Als je een traumatische ervaring of nare gebeurtenis hebt gehad komen daar altijd gevoelens bij kijken. Deze gevoelens hopen zich op en uiten zich in de vorm van emoties. Als je een emotie hebt, kijk en luister er dan eens goed naar en probeer te achterhalen wat er echt achter deze emotie zit.

VIDEO SCRIPT

Oplossen van trauma

Is het bijvoorbeeld boosheid? Waarover ben je dan precies boos? Is het boosheid op jezelf of meer een teleurstelling over een ander? Is de boosheid sterker dan de realistische situatie? Wat schuilt er echt achter deze emotie? Zoek diep, probeer te graven en ga op zoek naar meer helderheid. Het helpt als je dat gevoel, jouw emotie hard op uitspreekt en opschrijft, zodat het zichtbaar wordt. Als jij je niet goed voelt of je hebt een emotie dan is er eigenlijk altijd een plek in je lichaam waar je deze emotie voelt. Leg je hand er maar eens op, dan wordt het tastbaar.

Het fijne is, als je weet dat het er is en dat je het voelt, dan kun je het ook los laten, omdat het je niet meer dient in jouw groei en ontwikkeling. Het past niet in jouw authentieke leven.
Dat is helderheid. Als je helderheid hebt, heb je meestal ook geen enkele reden om het vast te houden. Je ziet in: 'Het dient me niet', en het brengt je niets. En dat is dan het loslaten waar iedereen het over heeft. Toen ik dat de eerste keer hoorde, laat los, of je moet het los laten, heeft mij nooit iemand verteld wat ik dan moest doen. Het klinkt allemaal zo gemakkelijk voor de ander, laat los. Los laten kun je alleen als je helderheid over de situatie hebt.

Weer even terug naar de emotie die je voelt.
Wat voel je nu? Gewoon het eerste gevoel? Denk aan de 3 seconde regel die je geleerd hebt. Schrijf dat gevoel op. Daarna ga je kijken en bedenken wat je zou willen voelen. Welk gevoel past beter bij jou? En als je dat lastig vindt, kijk dan naar de werkelijkheid. Wat is de werkelijkheid en klopt dat gevoel wel bij de werkelijkheid die je nu voelt? En schrijf dat ook op.

Doe wel een goed onderzoek en maak duidelijk onderscheidt tussen jouw werkelijkheid en de echte werkelijkheid. Je zult zien dat dit opschrijven je helderheid geeft als je het terugleest en deze helderheid heeft ook alle oplossingen voor je.
Het is natuurlijk ook een kwestie van oefenen en ook de juiste omgeving opzoeken, daarom is het zo belangrijk dat je de tijd neemt. Het staat ook allemaal beschreven in deze cursus. Lees het terug of kijk deze video een aantal keer terug, dan wordt het steeds duidelijker voor je en dat is precies wat je wilt en nodig hebt.

VIDEO SCRIPT

Oplossen van trauma

3. Ga terug naar het moment waarop je het allereerst deze emotie gevoeld hebt.

Herken je een situatie die je lastig vindt en die je uit balans brengt of beperkt in jouw mooiste authentieke versie? Probeer dan terug te gaan naar die situatie waar jij de emotie het eerst gevoeld of ervaren hebt. Naar het moment waar je prikkelbaar bent geworden. In welke situatie was dat? Wanneer was dat? Wanneer was precies dat moment? Dat is niet makkelijk, dus neem de tijd en probeer dit te onderzoeken. Het kan jou zoveel antwoorden geven over jouw gedrag.

Veel voorkomende situaties ontstaan tijdens je jeugd of toen je nog een kind was en gevoelig was voor kwetsbaarheid. Wat is er gebeurd dat je nu bijvoorbeeld onzeker bent geworden? Werd je vaak als laatste gekozen tijdens de gym of ben je aan de kant gezet door vrienden of vriendinnen?
Ga terug naar het moment dat ervoor gezorgd heeft dat jij jouw gedrag uit bescherming hebt aangepast. Het moment dat jij jezelf maniertjes hebt geleerd. Of het moment waarop jij er helemaal niets meer over zegt, het moment dat je erover zwijgt en het weg hebt gestopt. Dit zijn cruciale momenten. Als je die helder hebt, denk er dan eens over na en stel jezelf de volgende vragen: ‘Wat moet ik hiermee?’, ‘Wat heeft dit mij gebracht?', ‘Moet ik er nog verder mee gaan of ga ik afscheid nemen van dit gedrag?’
Geloof mij, alleen al deze bewustheid helpt jou ontzettend veel verder met jouw hart-authenticiteit.

4. Vertrouw je gevoel

Ga gevoel zien als een raadgever die jou iets wilt vertellen. Elk gevoel wil jou iets vertellen. Negeer het dan ook niet.
Sterker nog, hoe meer je luistert en vertrouwt op je gevoel, des te meer controle je krijgt over jouw lichaam. En zo bouw jij dan ook aan jouw eigen besturingssysteem, waarmee jij je eigen leven kunt besturen voor een mooi en puur authentiek leven. Vertrouw op je gevoel, deze stuurt jou in de juiste richting.
Dit kun je ook zien als leiding nemen over je eigen leven. Heel belangrijk. Jouw gevoel is een zeer betrouwbare raadgever.
Ik zie het altijd zo: Als ik op mijn gevoel vertrouw, hoef ik de keuze niet alleen te maken, denk daar maar eens over na.

VIDEO SCRIPT

Oplossen van trauma

5. Ga op zoek naar mensen waarbij jij jouw verhaal veilig kunt vertellen en erover kunt praten

Door het meemaken van een nare gebeurtenis of een traumatische ervaring kun jij je eenzaam of opgesloten voelen.
Praat over je trauma of gevoel met mensen waarbij jij je goed voelt en die je alles in vertrouwen kunt vertellen. Door erover te praten, valt er een last van je schouders en bevrijd jij jezelf van gedachten waar jij je aan vasthoudt.
Deze gedachten in je hoofd zijn steeds groter geworden dan de werkelijkheid, omdat jij ze voedt met jouw eigen negatieve gedachten. Jij gaat uiteindelijk jouw gedachten als waarheid zien. Dit is bij heel veel mensen zo, zorg dat je daar vanaf nu niet meer bij zit.

Je zult zien dat je door erover te praten achterkomt dat het uit je hoofd gaat. Je zult ook zien dat jij je er niet voor hoeft te schamen, maar dat je hulp en helderheid krijgt aangeboden. Je gaat er anders over denken, omdat je zelf niet verder kunt denken dan je eigen gedachten.

Door erover te praten, blijft het niet in je hoofd zitten. En door deze ruimte die er nu in jouw hoofd ontstaat voelt dat als een opluchting. Het is niet altijd even makkelijk maar, durf erover te praten, ervaar het gevoel van bevrijding, want dat is ook een vorm van loslaten. Dit gaat je echt verder helpen.
En ik weet, het is lastig om mensen aan te spreken als het om gevoel gaat, maar dit hoort ook bij deze cursus, grenzen verleggen en uit je comfort zone gaan.
Wijze woorden: ‘Een oplossing is vaak makkelijker als je er geen probleem van maakt.’

6. Zie het positief

Als je iets positief moet zien met betrekking tot een negatieve gebeurtenis dan kan ik jouw weerstand en ergernis al voelen. Je zult denken; ’Het is mij toch overkomen?’, ‘Ik moet er mee leren leven’, ‘Ik ben het slachtoffer’, ‘Ik ben beschadigd” en ‘Dit is mij aangedaan’ en dan moet ‘ik’ het positief zien? ‘Ik zit toch zeker niet te wachten op een trauma!’

Helemaal eens. Maar als je er vanuit gaat dat het leven ook vallen en opstaan is en dat ieder mens dingen overkomt, dan heb jij de keuze om te kiezen hoe je hiermee omgaat. Geef je toe dat de situatie of gebeurtenis je leven bepaalt of blijft bepalen of kun je er op een andere manier naar kijken? Kun je zien wat je hiervan kunt leren en neem je de leiding i.p.v. de slachtofferrol?

VIDEO SCRIPT

Oplossen van trauma

Het is gebeurd en dat is klote genoeg, maar dat kun je niet meer veranderen. Je kunt wel jezelf en jouw eigen gedrag veranderen. Je hoeft niet iets aan te nemen dat je niet wilt, hoe moeilijk of makkelijk dat dan ook voor je is. Zie het als een kans om eruit te komen en verder te komen in jouw authentieke leven. Zie de gebeurtenis als iets positiefs dat je aanpakt en waar je van groeit. Je wordt dus de baas over je eigen leven en laat het niet bepalen door anderen. En ik weet het is voor veel mensen moeilijk om iets negatiefs als positief te zien en dat is ook niet altijd even makkelijk. Ik begrijp je. Maar negativiteit gaat jou op geen enkele positieve manier helpen.

Tip:
Als je veel weerstand ervaart en de stap te groot is, doe dit dan in kleine stapjes. Zoek in alle shit, toch naar 1 klein positief dingetje, hoe klein het ook is en hoe dom het ook voor je voelt, leg de focus op iets positiefs.

Elk nadeel heeft vaak ook een voordeel, waardoor je het op een positiever manier kunt zien. Laten we eens naar een voorbeeld kijken hoe we iets negatiefs naar iets positiefs kunnen ombuigen.

Stel je bent vroeger als kind hard van de schommel geduwd en daardoor heb jij je arm gebroken. Voor jou is schommelen een trauma. Nu kun jij je afvragen hoe kan ik dit nou positief zien? Ik word van de schommel afgedonderd en breek mijn arm. Hoe kun je hier toch iets positiefs van maken, zodat het je verder helpt? Toen jij je arm in het gips had ben je wel extra verwend. Met lekkernijen en aandacht en iedereen schreef of tekende iets liefs op jouw gips. Je kunt er dus negatief in blijven hangen en zeggen: ‘Door hem ben ik van de schommel geduwd en heb ik mijn arm gebroken, door hem heb ik een trauma en dat is zijn schuld’. Dat is heel makkelijk en je bent dan echt een goed slachtoffer. Maar wil je persoonlijk groeien en je ziet het positief kun je bijvoorbeeld zeggen: ’Ik ben hem zo dankbaar dat hij mij van de schommel heeft geduwd, ik heb zoveel aandacht en liefde gekregen het was een geweldige mooie tijd.’ ‘Dat witte pootje heeft mij veel gebracht en geleerd.’ Ik noem maar even iets. Dus ga op zoek naar je eigen negatieve ervaring en maak er iets positiefs van, hoe lastig dat ook lijkt. Gewoon doen!

Wil je gelijk of geluk?

VIDEO SCRIPT

Oplossen van trauma

7. Gun jezelf innerlijke rust
Een moment van rust voor jezelf kan op veel manieren.
Je hebt regelmatig een moment van rust en bezinning nodig, even afschakelen of jezelf uitschakelen. Hoe je dat doet, dat maakt niets uit, maar het is wel belangrijk dat je het doet op jouw eigen manier. Tijd die volledig voor en van jezelf is. Maak daar ruimte voor in je leven. Zodat je in het geval van deze cursus alle rust en tijd hebt om te kunnen voelen en om na te denken.

En dan de laatste. Ja, ja, we zijn er.

8. Wees trots en dankbaar op elke stap die je zet

Door dankbaarheid gaat je levensenergie stromen. Wees trots op jezelf met elke stap die je zet of durft te zetten. En vier vooral op jouw eigen manier, jouw inzichten, jouw helderheid en jouw mijlpalen. Geef jouw prestaties de aandacht die ze verdienen. Vier je trotsheid, een hele goede reden voor een feestje.

En als je het dan nu toch gaat vieren wil ik deze video afsluiten. Mocht je denken:' Ik heb nog niks om te vieren', vier dan dat je al zo ver in deze cursus bent gekomen en vier dat je een doorzetter bent, wees daar trots op!

Ik zie je nuchter in de volgende video.
Dank je wel.

8 'stappen' plan voor het oplossen van trauma's
1 Neem alle tijd en gun jezelf deze tijd.
2 Luister en voel jouw emoties.
3 Ga terug naar het moment waarop je het allereerst deze emotie gevoeld hebt.
4 Vertrouw je gevoel.
5 Ga op zoek naar mensen waarbij jij jouw verhaal veilig kunt vertellen en er over kunt praten
6 Zie het positief.
7 Gun jezelf innerlijke rust.
8 Wees trots en dankbaar op elke stap die je zet.